VIDA SANA, VIDA BONA

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y VIDA ACTIVA

Sesión 2
LA DIETA MEDITERRÁNEA

VIDA SANA, VIDA BONA

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y VIDA ACTIVA

1.- INTRODUCCIÓN

La dieta mediterránea es una herencia cultural que representa mucho más que una simple pauta nutricional rica y saludable. Nació de la confluencia geográfica, histórica, antropológica y cultural de tres continentes: África, Asia y Europa. Es una recopilación de recetas, formas de cocinar, celebraciones, costumbres y actividades humanas diversas.

La dieta mediterránea tiene muchas propiedades beneficiosas para la salud, destacando el tipo de grasa que la caracteriza (el aceite de oliva, el pescado y los frutos secos), las proporciones de los nutrientes principales que describen las recetas (cereales y vegetales como base de los platos y carne o similar como una guarnición) y la importante riqueza en micronutrientes que contiene por utilizar verduras de temporada, hierbas aromáticas y condimentos.

La UNESCO lo reconoció inscribiendo la dieta mediterránea com uno de los elementos de la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.

Pirámide de la dieta mediterránea

El nuevo esquema incorpora elementos cualitativos y cuantitativos en la selección de alimentos.

La pirámide tradicional de la dieta mediterránea se ha puesto al día para adaptarse al estilo de vida actual.

2.- OBJETIVOS

	Ciclo educativo		
Objetivo	*Educación infantil*	*Educación primária*	*ESO/ Ciclos formativos*
Conocer las características de la dieta mediterránea	X	X	X
Proponer adaptaciones de los hábitos alimentarios a la dieta mediterránea		X	X
Comparar la dieta propia con la dieta mediterránea		X	X
Elaborar el propio plan de alimentación basado en los conocimientos de las ventajas de seguir la dieta mediterránea		X	X

VIDA SANA, VIDA BONA

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y VIDA ACTIVA

Contenidos

Decálogo de la dieta mediterránea*

1. Aceite de oliva. Tiene que ser la principal grasa a consumir, y mejor si es aceite de oliva virgen, por sus propiedades preventivas de enfermedades cardiovasculares.

2. Cinco raciones de fruta y hortalizas (una parte en crudo) cada día. Las frutas son los mejores postres.

3. Pan y cereales en cada comida y, si es posible, en la variedad integral. Son parte de la base de la dieta mediterránea.

4. Productos frescos, de temporada y preferiblemente locales, para garantizar que conservan vitaminas y propiedades.

5. Productos lácteos también cada día, ya sea leche o derivados, como yogur o queso.

6. Carne y huevos con moderación. Se tiene que procurar comer más pescado.

7. Legumbres, tres veces por semana como mínimo.

8. Agua como bebida principal, evitando cualquier tipo de bebida alcohólica*.

9. Frutos secos, un puñado al día.

10. Ejercicio cada día, como mínimo treinta minutos, aunque sea caminar.

*Decálogo adaptado para sesiones educativas con población en edad escolar

VIDA SANA, VIDA BONA

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y VIDA ACTIVA

3.- CRONOGRAMA

Contenidos	*Técnica*	*Agrupación**	*Tiempo*	*Ciclo*			*Area***		
				EI	*EP*	*ESO*	*C*	*A*	*H*
Acogimiento y recordatorio de la sesión anterior	Lluvia de ideas	GG	5 minutos	X	X	X			
Alimentos que componen la dieta mediterránea	Lluvia de ideas (dinamica 1)	GG	30 minutos		X	X	X	X	
La dieta mediterránea	La pirámide alimentaria: Exposición (dinàmica 2)	GG	10 minutos	X	X	X	X		
	(Elegir una) ·Construímos la pirámide alimentária (dinàmica 3)	GP/GG	30 minutos	X	X	X			X
	·El plato saludable: diseño de menus (dinàmica 4)	GP/GG	30 minutos		X	X			X
	·El juego del plato saludable (dinàmica 5)	GP/GG	30 minutos				X	X	X
Decálogo de la dieta mediterránea	Exposición (dinámica 6)	GG	20 minutos	X	X	X	X		
Despedida	Una palabra Motivando a los compañeros y compañeras***	GG GP/GG	5 minutos 40 minutos	X					

*GG :grupo grande GP: grupo pequeño

**C: conocimientos, A: area afectiva, H: habilidades.

*** Esta actividad es una opción para hacer al terminar la sesión. Se hacen grupos pequeños y se les dice que busquen un eslogan para motivar a los demás a llevar un estilo de vida saludable. Los eslogans se cuelgan despues en la pared del aula.